

メンタルヘルス 研修

武蔵小金井えほん保育園

職場のストレスを少しでも軽減させる！

仕事というのは大なり小なりストレスが溜まる場所であることは間違いありません。そもそもストレス自体は有ったほうが良いという話もあるくらいです。ただし、その量は自分の力で支え切れる量でないといけません。自分のキャパシティをオーバーしてしまう前に同僚先生や先輩先生や園長先生に相談ができたり、一緒に解決に向かっていけたり、さらには個人で解決できるようになるための研修を行います。



日程・実施内容

第1回 『助け合う職場にするために』 令和 8年 7月 13日(月) 17時 30分 ~ 18時 10分	職場のストレスの原因として一番多い回答が「職場での人間関係」です。その人間関係に対して重要な「職場での声かけ」について学んでいただきます。
第2回 『共感を生むコミュニケーション』 令和 8年 9月 4日(金) 13時 30分 ~ 14時 10分	他者のストレス原因に触れるためには、他者への共感が必要不可欠です。同感とは違う「共感するためのポイント」について学んでいただきます。
第3回 『アドバイスをする際のポイント』 令和 8年 11月 2日(月) 17時 30分 ~ 18時 10分	メンタルが不調気味の人に寄り添うときは、接するスタンスも大切ですが、かける「言葉」も同じくらい大切です。言葉のレパートリーやチョイスの仕方について学んでいただきます。
第4回 『メンタルを安定に保つ方法』 令和 9年 1月 8日(金) 13時 30分 ~ 14時 10分	メンタルを安定に保つためには「心の安定」を作らなければなりません。イライラや落ち込んだ際にコスパよくどうすべきか？について学んでいただきます。

※各研修時間は40分を想定しております。

※本研修について、ご参加を表明された方は当日の欠席等はおやめください。